

## PRÉPARATION DE LA SEMAINE

## Milk-shake aux pommes grillées

On peut prendre ce milk-shake au dessert sous forme de crème chaude. En effet, il est très digestif et rassasie vraiment. On le recommande pendant les périodes de froid, car il vous aidera à vous réchauffer sans pour autant consommer trop de calories. Idéal pour perdre du poids !

### Ingrédients

- Des pommes grillées au four.
- Un yaourt light.
- De la cannelle.
- Un zeste de citron râpé.
- Du miel.

### Préparation

On battra le yaourt avec les pommes. On peut laisser la peau des pommes si on veut augmenter la dose de fibres et l'effet laxatif. Ensuite, on ajoutera un peu de cannelle en fonction de notre goût et on râpera le zeste d'un citron biologique. Si on veut que le mélange soit plus sucré, ou si on veut le donner à des enfants, on ajoutera un peu de miel !

## LU POUR VOUS

## Manger ces aliments aiderait à tomber enceinte

**Zita West, nutritionniste anglais, révèle la liste des aliments qui, selon elle, aiderait à renforcer les ovaires contre les attaques des radicaux libres et créer des ovules prêts à être fécondés. «Le liquide folliculaire qui entoure les ovaires contient des nutriments et des hormones qui nourrissent l'ovule avant qu'il ne quitte l'ovaire», explique la nutritionniste. Cependant, à cause de l'environnement ou l'alimentation, des radicaux libres peuvent s'introduire dans le fluide et affecter l'ovule qui n'aura pas la force de se développer.**

**Pour renforcer les ovules qui pourraient être fécondés et les aider à se développer** Zita West conseille une alimentation riche en antioxydants contenus surtout dans les fruits et de consommer de l'inositol. Une sorte de vitamine qui prodigue de l'énergie. «Ce composant naturel améliore le liquide folliculaire et renforce la santé et la qualité de l'ovule», ajoute la nutritionniste.

**Où trouver de l'inositol ? Dans le riz complet, les lentilles, les agrumes, les noix, les graines, et les haricots.**

### Le persil pour éliminer le sel accumulé dans notre corps

Le persil est un ingrédient bien connu pour sa faculté à nettoyer les reins et à stimuler l'élimination de toxine à travers l'urine.

Les reins jouent un rôle extrêmement important dans la désintoxication de notre corps, car ce sont eux qui sont chargés de filtrer le sang pour éliminer l'excès de sel, et toute autre substance toxique qui se trouve dans notre organisme.

Pour profiter de tous les bienfaits du persil pour nettoyer les reins, préparez-vous une infusion de cette plante en utilisant une poignée de feuilles de persil coupées en morceaux, que vous ferez bouillir dans un litre d'eau durant 10 minutes.

Une fois que cela est prêt, laissez reposer et consommez de préférence à jeun. Le reste de l'infusion peut être gardé au frais et consommé plusieurs fois durant la journée.

### Elle soulage les problèmes respiratoires

Grâce au mélange de l'eau chaude et du citron, vous pouvez vous débarrasser des infections de la poitrine. Vous cesserez alors de tousser. Cette boisson est très utile pour combattre l'asthme et les allergies.

### Soulager un mal de dos avec de l'argile

L'argile est un précieux remède pour la santé, particulièrement en cas de douleurs. C'est ainsi qu'elle peut soulager un lumbago ou plus géné-

ralement un mal de dos. Diluer de la poudre d'argile dans de l'eau afin d'obtenir une pâte. Faire chauffer celle-ci au four. Appliquer le cataplasme sur la partie douloureuse du dos et laisser agir au moins 1 heure.

### Un après-shampooing pour vos cheveux

Outre l'huile d'olive et le vinaigre, le lait représente également un excellent après-shampooing utilisé depuis la nuit des temps.

On peut l'appliquer après s'être lavé les cheveux et quand ces derniers sont encore humides. On le laisser agir pendant 5 minutes pour ensuite tout rincer.

### Resserrer les pores dilatés

Mélangez 50 g de poudre d'amandes avec 25 cl d'eau de rose et un demi-yaourt entier. Au bout de 10 min, rincez avec une infusion de sauge (faites infuser, durant 10 min, 100 g de sauge dans 50 cl d'eau de source). Laissez refroidir et filtrez. Appliquez ce masque deux fois par semaine sur le visage.

### Une infusion bien-être

Vous êtes stressée, trop sollicitée ces temps-ci ? Ce remède va vous aider à surmonter cette période difficile.

Pour une tasse, mélangez une cuillère à café de chaque : serpolet (zaâtar sauvage), citron, gingembre (skendjbir) et romarin (iklil). Faites infuser le tout dans de l'eau bouillante pendant 5 minutes. Buvez une tasse le matin et une tasse à midi pendant 15 jours, en période de grosse fatigue.

# TOUT SAVOIR sur les plantes médicinales

E-mail : soirsantephyto@yahoo.fr

## CONTOUR DES YEUX

## Les meilleures crèmes maison

**Comme vous le savez déjà, le contour des yeux est la partie la plus fragile du visage. C'est donc une zone très importante qui est le reflet de votre santé. Les rides y creusent leur nid, et selon les cas, les cernes ou les poches s'y installent aussi.**

Voici quelques remèdes maison pour préserver ses yeux. En plus de ce traitement naturel, il faut penser à boire beaucoup d'eau et, si possible, commencer votre journée par un jus de citron pressé dans de l'eau chaude. Cela chassera les mauvaises toxines.

Appliquez une pâte de jus de citron, purée de tomates, farine de lentilles orange et poudre de curcuma (erq lasfar) sur les cernes. Laissez pendant 15 minutes et rincez.

Laisser poser une compresse 10 mn sur chaque oeil de lait demi-écrémé. Regard reposé garanti, plus de poches sous les yeux !

### Crème à l'aloë vera et à l'huile de pépins de raisin

La présence des pépins de raisin peut vous surprendre, mais ils sont des éléments idéaux pour lutter contre le vieillissement de la peau, et tenter de le freiner. Vous en trouverez en parapharmacie et en herboristerie.

Pour préparer cette crème, vous aurez besoin d'une cuillère d'aloë vera (essebar), de deux gouttes d'huile de pépins de raisin et d'une cuillerée de cire d'abeilles. Mélangez le tout dans un petit récipient, jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène, puis laissez reposer. Ce mélange va vous durer un long moment, car vous n'aurez besoin d'utiliser que quelques gouttes de la crème sur le contour des yeux, en faisant de petits massages circulaires, avant d'aller vous coucher.

### La cannelle pour être léger après le repas

La décoction de cannelle est conseillée en cas de troubles de la digestion tels que des douleurs gastriques, nausées, difficultés à digérer, flatulences, ballonnements, éructations. Elle peut aussi protéger l'estomac contre les ulcères. Concasser l'écorce de cannelle et en mettre 2 cuillères à café dans 150 cl d'eau. Porter à ébullition douce à couvert, puis couper le feu. Laisser infuser 15 minutes et filtrer. Boire 3 tasses par jour. Précaution : préparer la décoction juste avant l'utilisation.

### Crème à l'huile d'olive et au beurre de cacao

Un autre excellent moyen d'hydrater cette zone du visage, et d'éviter les disgracieuses pattes d'oie, est de se préparer cette crème très simple. N'en prenez qu'une cuillerée, faites-la fondre à feu doux, et ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive.

Avec ce mélange, vous aurez un soin qui durera 3 jours. Appliquez-le en faisant un petit massage sur le contour des yeux. Un remède classique à essayer d'urgence.

### Crème au yaourt et au thé vert

Cette crème est idéale pour les jours où vous vous levez avec les yeux gonflés, et avec de lourds cernes. Pour préparer tout cela, vous n'aurez besoin que de vous préparer une infusion de thé vert dans un demi-verre d'eau. Une fois cela fait, ajoutez simplement deux cuillères de yaourt nature, et mélangez bien le tout. Mettez la crème au réfrigérateur pour qu'elle refroidisse, puis appliquez-la sur le contour des yeux.

### Crème au concombre et à la vaseline

Deux moyens excellents pour hydrater, tonifier, rajeunir et illuminer votre visage. Comment allez-vous préparer cela ? De manière très simple ! Coupez deux rondelles de

concombre, et ajoutez un peu de vaseline. À l'aide d'une fourchette, écrasez et mélangez ces deux ingrédients pour obtenir une crème homogène. Ensuite, mettez le mélange au réfrigérateur quelques minutes pour qu'il refroidisse.

Si vous l'appliquez le matin, ou le soir, pendant 10 minutes, vous noterez ses effets exceptionnels pour soulager les gonflements et atténuer les rides.

### Crème au yaourt et à l'eau de rose

L'eau de rose est très facile à trouver dans les boutiques et est très efficace pour prendre soin du contour de vos yeux. Si vous prenez deux cuillères de yaourt nature, et que vous les mélangez à trois gouttes d'eau de rose, vous réactiverez la circulation sanguine dans cette zone, en rendant votre peau plus élastique et plus tonifiée. Un remède simple, qui vous aidera énormément dans votre quotidien.

### Crème protectrice contour des yeux

Au bain-marie, faites fondre 2 cuillères à café de beurre de karité et 2 cuillères à café de cire d'abeille en copeaux, ainsi que 2 cuillères à café d'huile d'avocat et 3 cuillères à café d'huile d'amande douce. En dehors du feu, ajoutez tout en fouettant vigoureusement 1 cuillère à café de gel d'aloë vera et 1 cuillère à café d'eau de bleuet. Agissez comme pour monter une mayonnaise et ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle de carotte.

## Voilà pourquoi il vaut mieux laver sa vaisselle à la main

Une nouvelle étude suédoise montre que les enfants des familles qui lavent leur vaisselle à la main sont mois susceptibles d'être allergiques que les autres. Voilà une bonne raison de demander à vos enfants de faire la vaisselle... et à la main. En effet, «lorsque vous êtes exposés aux microbes, surtout au début de la vie, le système immunitaire est stimulé de différentes façons et devient plus tolérant», explique le D<sup>r</sup> Bill Hesselmar exerçant au Queen Silvia Children's Hospital à Gothenburg, un auteur de l'étude.

Pour arriver à ce résultat, les chercheurs ont interrogé les parents et tuteurs de 1029 enfants suédois, âgés de 7 à 8 ans. Leur découverte montre que seulement 23% des enfants issus de famille où la vaisselle est faite à la main ont des antécédents d'eczéma contre 38% des enfants dont les familles utilisent un lave-vaisselle. Les écarts s'accroissent lorsque l'enfant est habitué à manger des produits naturels, venant des fermes par exemple, du poisson ou lorsqu'il possède un animal. Le Dr Hesselmar prévient tout de même que certains enfants sont trop jeunes pour réaliser cette corvée et confirme que la machine est plus efficace pour faire disparaître toutes les bactéries.

## CE COCKTAIL POURRAIT SOIGNER L'HYPERTENSION

L'huile de noix de coco associée à l'exercice physique permet de diminuer l'hypertension dans une étude expérimentale, notamment en réduisant le stress oxydant.

Une nouvelle étude parue dans la revue *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism* suggère qu'en consommant chaque jour de l'huile de noix de coco et en étant actif physiquement on pourrait réduire la tension artérielle. L'étude a pour l'instant été menée chez l'animal.

Dans cette étude qui a duré 4 semaines, les chercheurs ont étudié 40 rats dont 32 hypertendus. Sur les rats hypertendus, les chercheurs ont testé soit la supplémentation en huile de noix de coco, soit l'exercice physique, soit la combinaison des deux. Un groupe de rats hypertendus ainsi que les rats «non hypertendus» ont reçu une solution saline. Après 30 jours de traitement, tous les rats ont pris du poids. Cependant, les résultats montrent que l'huile de noix de coco et l'exer-

cice physique permettent d'atténuer la prise de poids, par rapport aux deux groupes de rats qui ont reçu la solution saline.

La supplémentation en huile de noix de coco et le programme d'exercice sont capables, séparément, de diminuer la pression artérielle. Cependant, seule la combinaison des deux a permis de ramener la pression artérielle à des valeurs normales. Cette diminution de la pression artérielle obtenue par la supplémentation en huile de noix de coco combinée à l'exercice physique pourrait s'expliquer par une amélioration de la sensibilité du baroréflexe et une réduction du stress oxydant dans le cœur et l'aorte.

«C'est un résultat important étant donné que l'huile de noix de coco est considérée comme un «superaliment» populaire, qui est consommé par des athlètes et des personnes qui souhaitent adopter un mode de vie sain» dit le D<sup>r</sup> Valdir de Andrade Braga, un des auteurs de l'étude.

## Sachez que...

L'orange est l'un des produits de beauté les plus utilisés pour maintenir la jeunesse de la peau du visage, car elle apporte beaucoup de collagène qui aide à maintenir la peau jeune et à avoir un teint plus lisse.

### Rhume : misez sur le citron

Grâce à son action antiseptique et sa teneur en vitamine C, le citron est efficace contre le rhume. Couper 1 citron en tranches. Rincer. Dans une casserole, faire bouillir les tranches de citron dans 1 litre d'eau pendant 10 minutes. Verser le jus obtenu dans une tasse. Boire trois tasses par jour, jusqu'à disparition du rhume.

### Donnez-vous plus d'énergie !

Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre pour un grand verre d'eau aide le corps à se défendre, par le potassium et les enzymes.

### Pour faire mûrir un furoncle

Pressez quelques gousses d'ail et appliquez cette purée sur les furoncles pour les faire mûrir. Lorsque le furoncle se vide, lavez la plaie avec un désinfectant (ou une tasse d'eau chaude additionnée de 2 c à soupe de citron ou de vinaigre), recouvrez d'une compresse et pansement. Renouvelez ce bain et pansement pendant quelques jours.

### Règles douloureuses

Vous avez des règles douloureuses et la migraine, prenez de la verveine (faites tremper 50 g de verveine dans 1 litre d'eau pendant 10 mn. Amenez à ébullition pendant 10 secondes et laissez infuser pendant 10 mn. Buvez 4 tasses par jour entre les repas.

### Femmes enceintes

Appliquez quotidiennement du beurre de karité, continuez quelques temps après l'accouchement. Ce produit assouplit la peau et la rend plus élastique.

### Le piment : il contient de la vitamine E

Certaines variétés de piment fort sont source d'alpha-tocophérol, une forme de la vitamine E. Cette molécule pourrait en outre jouer un rôle dans la prévention de certains cancers, des maladies cardiovasculaires et de la maladie d'Alzheimer.

### Mettez-vous à la soupe de cresson !

Connu pour ses propriétés diurétiques, riche en iode et en vitamine C, le cresson (guemou-nèche) est un bon anti-infectieux.

## Saviez-vous que... ?

Les vertus du yaourt pour la santé ont fait l'objet de recherches dès le début du XX<sup>e</sup> siècle, en particulier de la part d'Elie Metchnikoff, un élève de Louis Pasteur. Dans les années 1920, les pots étaient d'ailleurs commercialisés en pharmacie, indiqués dans le traitement des affections intestinales de l'enfant.